



## विषयसूची

प्रशिक्षण पैरामीटर्स .....	3
कार्यक्रम अवलोकन .....	4
प्रशिक्षण परिणाम .....	4
अनिवार्य मॉड्यूल.....	4
मॉड्यूल विवरण.....	6
मॉड्यूल 1: स्वयं और दूसरों की सुरक्षा के उपाय .....	6
मॉड्यूल 2: प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर पर व्यावहारिक मार्गदर्शन .....	7
मॉड्यूल 3: इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया का सुरक्षित उपयोग.....	8
मॉड्यूल 4: स्वस्थ जीवन शैली .....	9
मॉड्यूल 5: स्वच्छ, सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण बनाए रखें.....	10
मॉड्यूल 6: विभिन्न भावनाओं, व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से निपटना .....	11
मॉड्यूल 7: यौन एवं मादक द्रव्यों का सेवन और इसकी रोकथाम .....	12
मॉड्यूल 8: आपदा तैयारी.....	13
अनुलग्नक .....	16
प्रशिक्षक आवश्यकताएँ .....	16
मूल्यांकनकर्ता आवश्यकताएँ.....	17
मूल्यांकन रणनीति .....	18
संदर्भ .....	19
शब्दकोष.....	19
आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द .....	20

## प्रशिक्षण पैरामीटर्स

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उप-क्षेत्र	सामान्य
पेशा	सामान्य
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	2.5
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता एवं अनुभव	9वीं से 10वीं कक्षा तक निरंतर स्कूली शिक्षा प्राप्त करना
पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण	
न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु	लागू नहीं
अंतिम बार समीक्षा की गई	31/01/2024
अगली समीक्षा तिथि	31/01/2027
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	31/01/2024
क्यूपी संस्करण	1.0
मॉडल पाठ्यचर्या निर्माण तिथि	31/01/2024
मॉडल पाठ्यक्रम आज तक मान्य है	31/01/2027
मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	60 घंटे
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	60 घंटे

## कार्यक्रम अवलोकन

यह अनुभाग कार्यक्रम की अवधि के साथ-साथ उसके अंतिम उद्देश्यों का सारांश प्रस्तुत करता है।

### प्रशिक्षण परिणाम

कार्यक्रम के अंत में, शिक्षार्थी को सूचीबद्ध ज्ञान और कौशल हासिल कर लेना चाहिए।

- स्वयं एवं अन्य सुरक्षा उपायों का वर्णन करें।
- आपातकाल को पहचानें।
- मानक प्रक्रिया के अनुसार हैंड्स ऑन सीपीआर करें।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के मानक प्रोटोकॉल लागू करें।
- सामाजिक भावनात्मक शिक्षा/जागरूकता की आवश्यकता को पहचानें।
- एसओपी के अनुसार अपशिष्ट निपटान को अलग करें और उसका निपटान करें।
- स्वस्थ शरीर की मूलभूत अवधारणाओं को अपनी दैनिक जीवनशैली और अभ्यास में लागू करें।
- इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग को प्रोत्साहित करें।
- साइबर बुलिंग से बचाव के उपायों के बारे में बताएं।
- संसाधनों के संरक्षण के लिए 3Rs अवधारणा लागू करें।
- दिव्यांग बच्चों की समानता, स्वीकार्यता और समावेशिता के बारे में बताएं।
- बायोडिग्रेडेबल और गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरे के बीच अंतर।
- सफाई और स्वच्छता के बीच अंतर बताएं।
- विभिन्न भावनाओं और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से निपटने का अभ्यास करें।
- तनाव प्रबंधन और सचेतनता।
- आपदाओं और अनेक हताहत दुर्घटनाओं पर प्रतिक्रिया दें।
- संचार और लेखन कौशल।

### अनिवार्यमॉड्यूल

तालिका क्यूपी के अनिवार्य एनओएस के अनुरूप मॉड्यूल और उनकी अवधि को सूचीबद्ध करती है।

एनओएस और मॉड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	नौकरी पर प्रशिक्षण की अवधि (अनिवार्य)	नौकरी पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित)	कुल अवधि
सुरक्षा उपाय, आपदा तैयारी, सीपीआर, प्राथमिक चिकित्सा, स्वस्थ जीवन शैली और सुरक्षित पर्यावरण प्रथाओं को लागू करें रोजमर्रा की जिंदगी में	45:00	15:00	00:00	00:00	60:00
<a href="#">मॉड्यूल 1: स्वयं और अन्य सुरक्षा उपाय</a>	03:00	02:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 2: अभिविन्यास प्राथमिक चिकित्सा और हाथों के लिए</a>	07:00	02:00	00:00	00:00	

<a href="#">सीपीआर पर</a>					
<a href="#">मॉड्यूल 3: का सुरक्षित उपयोग इंटरनेट, गैजेट्स और मिडिया</a>	05:00	02:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 4: स्वस्थ जीवन शैली</a>	07:00	02:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 5: बनाए रखें स्वच्छ, सुरक्षित और स्वस्थ पर्यावरण</a>	07:00	02:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 6: निपटना अलग-अलग भावनाएँ, व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के मद्दों</a>	05:00	02:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 7: यौन एवं मादक द्रव्यों का सेवन और इसकी रोकथाम</a>	05:00	01:00	00:00	00:00	
<a href="#">मॉड्यूल 8: आपदा तत्परता</a>	06:00	02:00			
<b>कुल</b>	<b>45:00</b>	<b>15:00</b>	<b>00:00</b>	<b>00:00</b>	<b>60:00</b>

## मॉड्यूल विवरण

### मॉड्यूल 1: स्वयं और दूसरों की सुरक्षा उपाय

#### टर्मिनल परिणाम:

- स्वयं एवं अन्य सुरक्षा उपायों का वर्णन करें।

अवधि:03:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>पैदल चलने, दौड़ने, साइकिल चलाने और सड़क पार करते समय सड़क और यातायात सुरक्षा उपायों के पालन के महत्व के बारे में चर्चा करें।</li> <li>व्यक्तिगत तौर पर बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाएं सुरक्षा।</li> <li>सुरक्षा उपकरणों जैसे सुरक्षात्मक उपकरणों के उपयोग की व्याख्या करें।</li> <li>अग्नि सुरक्षा उपायों और विद्युत उपकरणों के सुरक्षित उपयोग के बारे में बताएं।</li> <li>माता-पिता के नंबरों को स्पीड डायल और आपातकालीन संपर्क नंबर पर रखने का महत्व समझाएं।</li> <li>किसी भी अवांछित/असुरक्षित की रिपोर्ट कैसे करें, इस पर चर्चा करें माता-पिता या पुलिस को गतिविधि या घटना।</li> <li>आत्मरक्षा के प्रयोग की प्रक्रिया समझाइये।</li> <li>अपने क्षेत्र में अपराध दर के बारे में जानें। सूचनाओं और सुरक्षा अलर्ट के लिए साइन अप करें।</li> <li>बुलेटिन बोर्ड पर पुलिस, एम्बुलेंस, अस्पताल आदि जैसे सभी आपातकालीन नंबर सूचीबद्ध करें।</li> <li>समझाएं कि किसी भी सड़क दुर्घटना या आपातकालीन स्थिति की सूचना माता-पिता और पुलिस को कैसे दें।</li> <li>अपने साथियों या सहपाठियों को धमकाना न सीखने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि धमकाना एक अपराध है।</li> <li>दूसरों को शारीरिक या मौखिक रूप से धमकाने के बजाय उनका सम्मान करने और उनकी मदद करने के लिए प्रोत्साहित करें।</li> <li>विज्ञान प्रयोगशालाओं में सुरक्षा के बारे में चर्चा करें।</li> <li>उचित और अनुचित शारीरिक संपर्क के बीच अंतर के बारे में जानें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सुरक्षा उपकरणों जैसे विभिन्न प्रकार के सुरक्षात्मक उपकरणों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं।</li> <li>सहायता प्राप्त करने के लिए सुरक्षा योजनाएँ बनाएँ और अभ्यास करें।</li> <li>भूमिका निभाने वाली स्थितियों का अभ्यास करें जो यातायात, सड़क, आग, पानी, अजनबी, खेल, घर आदि के बारे में सुरक्षा नियमों को सुदृढ़ करती हैं।</li> <li>भूमिका के माध्यम से क्या करें और क्या न करें का अभ्यास करें पैली, फ्लैश कार्ड, चार्ट आदि</li> <li>आत्मरक्षा तकनीकों का अभ्यास करें जैसे प्रतिरोध करना, काटना, छीनना, मारना, पैरों और हाथों का उपयोग, लात मारना और चिल्लाना आदि।</li> </ul>
<b>कक्षा सहायक:</b>	

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, इस्टर, बी

**उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ**

अनुभवात्मक शिक्षा, रोल प्ले, फिलप चार्ट, पोस्टर बनाना, फ्लैश कार्ड, वीडियो, पीपीटी, आदि

## मॉड्यूल 2: प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर पर व्यावहारिक मार्गदर्शन

### टर्मिनल परिणाम:

- आपातकाल को पहचानें।
- मानक प्रक्रिया के अनुसार हैंड्स ऑन सीपीआर करें।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के मानक प्रोटोकॉल लागू करें।

अवधि: 07:00	अवधि: 02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• समझाएं कि आपातकालीन स्थिति की पहचान कैसे करें।</li> <li>• प्राथमिक उपचार देने के लिए सामान्य निर्देशों की प्रक्रिया समझाएं।</li> <li>• विभिन्न आपातकालीन स्थितियों की व्याख्या कीजिए जैसे <ul style="list-style-type: none"> <li>○ कट/स्क्रेप/खून बहना/घाव/फ्रैक्चर</li> <li>○ घुट।</li> <li>○ सदमा, चक्कर और बेहोशी।</li> <li>○ पिज्जा 'स वेय द प्लैटफार्म डाउन</li> <li>○ मोच, खिंचाव और फ्रैक्चर</li> <li>○ लू लगना</li> <li>○ बुखार</li> <li>○ डंक/काटना</li> <li>○ पाले का दंश</li> <li>○ अल्प तपावस्था</li> <li>○ गिरने से बचाव</li> <li>○ अतिताप</li> <li>○ खून बह रहा है</li> <li>○ बर्न्स</li> <li>○ विद्युत का झटका</li> <li>○ दिल से जुड़ी बीमारियाँ</li> <li>○ मधुमेह और निम्न रक्त शर्करा</li> <li>○ बेहोशी</li> <li>○ बरामदगी</li> <li>○ एलर्जी प्रतिक्रियाएँ और साँस लेना</li> <li>○ हिलाना</li> <li>○ सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी में चोट</li> <li>○ नशीली दवाओं की अधिक मात्रा और शराब विषाक्तता</li> <li>○ धूम्रपान और वेपिंग आदि के जोखिम</li> <li>• संकेत और लक्षणों का वर्णन करें।</li> <li>• मानव शरीर के महत्वपूर्ण मापदंडों जैसे रक्तचाप, तापमान, नाड़ी, हृदय गति और रक्त शर्करा, HBA1C आदि के महत्व के बारे में चर्चा करें।</li> <li>• क्षेत्र में प्रचलित स्थानीय आपातकालीन नंबरों को बनाए रखने के महत्व को समझाएं।</li> <li>• उन दिशानिर्देशों और सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करें जिनका घायलों को संभालने के लिए पालन किया जाना चाहिए।</li> <li>• प्राथमिक चिकित्सा देखभाल के दौरान</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानीय आपातकालीन प्रतिक्रिया टीम, एम्बुलेंस, बम निरोधक दस्ते, अग्निशमन और पुलिस विभाग आदि की उनके संपर्क विवरण के साथ एक सूची तैयार करें।</li> <li>• प्राथमिक चिकित्सा किट के उपयोग से विभिन्न प्रकार की चोटों या संकेतों और लक्षणों की देखभाल के लिए भूमिका निभाने वाली स्थितियों का अभ्यास करें <ul style="list-style-type: none"> <li>• कट/स्क्रेप/रक्तस्राव/घाव/भंग</li> <li>• सदमा, चक्कर और बेहोशी।</li> <li>• पिज्जा 'स वेय द प्लैटफार्म डाउन</li> <li>• मोच, खिंचाव और फ्रैक्चर</li> <li>• लू लगना</li> <li>• बर्न्स</li> <li>• विद्युत का झटका</li> <li>• बुखार</li> <li>• डंक/काटना</li> <li>• पाले का दंश</li> <li>• अल्प तपावस्था</li> <li>• गिरने से बचाव</li> <li>• अतिताप</li> <li>• खून बह रहा है</li> <li>• दिल से जुड़ी बीमारियाँ</li> <li>• मधुमेह और निम्न रक्त शर्करा</li> <li>• एलर्जी</li> </ul> </li> <li>• दूसरों की मदद से घायल साथियों को चिकित्सा कक्ष तक पहुंचाने की तकनीक का प्रदर्शन करें।</li> <li>• फ्रैक्चर, मोच, सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी में चोट के मामले में स्प्लिंट, रेस्ट्रेंट और इमोबिलाइजर, हेड स्टेबलाइजर आदि का उपयोग करने की सही तकनीक का प्रदर्शन करें।</li> <li>• मैनीकिन पर हेमलिच पैंतरेबाजी या पेट के जोर की सही तकनीक का प्रदर्शन करें।</li> <li>• मैनीकिन पर सीपीआर या छाती संपीड़न प्रदान करने की सही तकनीक का प्रदर्शन</li> </ul>



<p>अतिरिक्त सहायता या सहायता की आवश्यकता की पहचान करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• हैंड्स-ऑन सीपीआर या छाती संपीड़न की मानक प्रक्रिया का वर्णन करें।</li> <li>• आत्म-सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों को पहचानें।</li> <li>• प्राथमिक चिकित्सा किट के बुनियादी घटकों जैसे बैंडेज, स्प्लिंट्स, रोलर बैंडेज, क्रेप, डिजिटल थर्मामीटर, डिजिटल बीपी के बारे में बताएं।</li> <li>• उपकरण, बैंडेज, एंटीसेप्टिक सॉल्यूशन, बीटाडीन, आदि।</li> <li>• प्राथमिक चिकित्सा देखभाल प्रदान करते समय क्या करें और क्या न करें की विभिन्न बातों की सूची बनाएं। विभिन्न बैंडिंग और ड्रेसिंग प्रक्रियाओं का वर्णन करें।</li> </ul>	<p>करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आवश्यकताओं के अनुसार एक डमी पोर्टेबल और अलग करने योग्य प्राथमिक चिकित्सा किट डिज़ाइन करें।</li> <li>• प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने और पट्टी बांधने की उचित तकनीकों का प्रदर्शन करें। घाव पर पट्टी बाँधने की विधि प्रदर्शित करें।</li> </ul>
<p><b>कक्षा सहायक:</b></p>	
<p>चाटे, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चाटे, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकेर, इस्टर।</p>	
<p><b>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</b></p>	
<p>सीपीआर नसिंग मानिकिन, पुतला, टॉच, स्ट्रेचर, खाट, स्कूप, प्राथमिक चिकित्सा किट, स्प्लिंट, पट्टियाँ, बैंडेज, कपास, कार्डबोर्ड, आइस पैक आदि</p>	

### मॉड्यूल 3: इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया का सुरक्षित उपयोग

#### टर्मिनल परिणाम:

- इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग को प्रोत्साहित करें।
- मीडिया साक्षरता के बारे में बताएं।
- साइबर बुलिंग और इसके हानिकारक प्रभाव के बारे में समझें।

अवधि:05:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• इंटरनेट, गैजेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग का महत्व बताएं।</li> <li>• शारीरिक, मानसिक और सामाजिक भलाई पर इंटरनेट और डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के बुरे प्रभावों पर चर्चा करें।</li> <li>• साइबर बदमाशी के लक्षणों को पहचानें।</li> <li>• साइबर बुलिंग या अपराध से बचाव के लिए उठाए जाने वाले कदमों पर चर्चा करें।</li> <li>• प्रौद्योगिकी के जिम्मेदार उपयोग के महत्व को समझाएं ताकि वे अपनी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकें।</li> <li>• सोशल मीडिया के प्रकार और उनके उपयोग के बारे में बताएं।</li> <li>• सोशल मीडिया के फायदे और नुकसान पर चर्चा करें।</li> <li>• साइबर अपराध के प्रकार, उनके प्रभाव को पहचानें और जानें कि कैसे और कहां रिपोर्ट करें और सहायता के लिए जाएं।</li> <li>• इंटरनेट सुरक्षा युक्तियों और सुरक्षित वेब ब्राउज़िंग पर चर्चा करें।</li> <li>• सोशल मीडिया साक्षरता के बारे में बताएं और ऑनलाइन और गैजेट्स पर बिताए गए समय को विनियमित करने की योजना कैसे बनाएं। (समय प्रबंधन)</li> <li>• मानसिक स्वास्थ्य पर मीडिया के प्रभाव पर चर्चा करना और मीडिया संदेशों के बारे में आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देना।</li> <li>• समय को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, शैक्षणिक और परीक्षा संबंधी तनाव को कम करने और पढ़ाई और अवकाश गतिविधियों के बीच एक स्वस्थ संतुलन को बढ़ावा देने की तकनीकों की व्याख्या</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• इंटरनेट, गैजेट और मीडिया के उपयोग का शेड्यूल बनाएं।</li> <li>• इंटरनेट पर सर्फिंग करते समय सुरक्षित वेब ब्राउज़िंग, गेम, शिक्षा, वीडियो साइटों की एक सूची तैयार करें।</li> <li>• गैजेट के अत्यधिक उपयोग के कारण होने वाली सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए निवारक उपायों की सूची दर्शाते हुए एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>• अच्छी मुद्राओं की सही तकनीक और उपकरण की व्यवस्था का प्रदर्शन करें।</li> </ul>

करें।

- किसी व्यक्ति पर सोशल मीडिया के प्रभाव को समझाइये हाल चाल।
- गैजेट्स या डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय अच्छी मुद्रा और कृषि संबंधी स्थिति बनाए रखने के लिए क्या करें और क्या न करें के बारे में बताएं।

**-कक्षा सहायता:**

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर

**उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ**

लैपटॉप, कंप्यूटर, मोबाइल, आईपैड, हेड फोन, वीडियो गेम आदि

#### मॉड्यूल 4: स्वस्थ जीवन शैली

##### टर्मिनल परिणाम:

- स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने और बीमारियों से बचाव के लिए विभिन्न नियमों का पालन करें।
- लड़कों और लड़कियों में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों का वर्णन करें।
- सुरक्षित और स्वच्छ मासिक धर्म स्वच्छता उपायों का अभ्यास करें
- किशोर परामर्श को समझाइये।
- समुदाय और अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध

अवधि:07:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ आहार, नींद की स्वच्छता, संतुलित पोषण, पानी का सेवन और फिटनेस व्यवस्था के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>• गुणवत्तापूर्ण नींद के महत्व, नींद की दिनचर्या स्थापित करने और नींद की स्वच्छता में सुधार के सुझावों पर चर्चा करें।</li> <li>• भोजन के साथ स्वस्थ संबंध और खान-पान की आदतों में सावधानी को बढ़ावा देना।</li> <li>• स्वस्थ आहार और संतुलित पोषण के घटकों और उपयोगों पर चर्चा करें जैसे कि विभिन्न प्रकार के आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ - प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज; विभिन्न खाद्य पदार्थों का पोषण मूल्य; मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स; आदि चार्ट का उपयोग करते हुए।</li> <li>• भोजन या भोजन के पोषण मूल्य को बढ़ाने के लिए खाना पकाने के तरीकों पर चर्चा करें।</li> <li>• स्वास्थ्यवर्धक भोजन बनाने की विधि समझाइये।</li> <li>• स्वस्थ शरीर संरचना और छवि को बनाए रखने के लिए यौवन के दौरान कैलोरी और विटामिन की आवश्यकता पर चर्चा करें।</li> <li>• शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक व्यायाम, योग आसन, माइंडफुलनेस और ध्यान के अभ्यास को प्रोत्साहित करें।</li> <li>• किशोर शिक्षा के बारे में बताएं।</li> <li>• किशोरावस्था की अवधि और पुरुषों तथा महिलाओं के शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर चर्चा करें।</li> <li>• सामान्य किशोर स्वास्थ्य और मानसिक</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्वस्थ आहार, संतुलित पोषण और फिटनेस व्यवस्था के महत्व को दर्शाते हुए एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>• संतुलित आहार पर एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>• बुनियादी शारीरिक व्यायाम, योग आसन और ध्यान का प्रदर्शन करें।</li> <li>• पुरुषों और महिलाओं में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों को दर्शाने वाला एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>• मासिक धर्म के दौरान अस्वास्थ्यकर और स्वच्छ प्रथाओं के बीच अंतर करने के लिए एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>• लैंगिक समानता और किशोर स्वास्थ्य और मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता के महत्व को समझने के लिए एक भूमिका निभाएं।</li> <li>• किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों के दौरान महिला और पुरुष द्वारा उपयोग की जाने वाली विभिन्न स्वच्छता प्रथाओं के बारे में एक समूह चर्चा तैयार करें।</li> <li>• सामान्य जीवनशैली संबंधी विकारों और पुरानी बीमारियों के लिए निवारक उपायों की सूची दर्शाते हुए एक चार्ट तैयार करें।</li> </ul>

समस्याओं जैसे एनीमिया, मोटापा, शरीर का कमजोर होना, कुपोषण, त्वचा की समस्याएं जैसे मुंहासे, दाने, अवसाद, यौन संचारित रोग, प्रारंभिक गर्भावस्था, प्रसव, मादक द्रव्यों का सेवन और हिंसा आदि पर चर्चा करें और उन्हें कैसे प्रबंधित करें।

बताएं कि व्यक्तिगत स्वच्छता, नींद की स्वच्छता और सौंदर्य बनाए रखना क्यों महत्वपूर्ण है (त्वचा की देखभाल, नाखून की देखभाल, बालों की देखभाल, मौखिक देखभाल, नेत्र देखभाल, निजी भागों की देखभाल, युवावस्था के दौरान पैरों की देखभाल, कान की देखभाल, दाढ़ी, शरीर के बालों की देखभाल आदि)।

- इसकी शुरुआत से पहले मासिक धर्म और इसकी जानकारी के स्रोतों के बारे में चर्चा करें।
- किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता के लिए प्रचलित प्रथाओं, मासिक धर्म के दौरान किशोर स्कूली छात्राओं द्वारा अपनाए जाने वाले प्रतिबंधों और मासिक धर्म के दौरान अस्वास्थ्यकर प्रथाओं का उपयोग करने की संभावना के बारे में चर्चा करें।
- मासिक धर्म, प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस) की घटना और इसके दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे बनाए रखें, इसकी व्याख्या करें।
- अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, प्रदूषण और जलवायु कारकों के कारण होने वाली सामान्य जीवनशैली संबंधी विकारों और पुरानी बीमारियों से बचाव के लिए किए जाने वाले उपायों पर चर्चा करें।
- किशोर परामर्श या किशोरों और परामर्शदाता के बीच उनकी जरूरतों, चिंताओं और समस्याओं पर चर्चा के महत्व को समझाएं।
- संचारी और गैर-संचारी रोगों पर चर्चा करें
- रूबेला और एचपीवी टीकों पर जोर देते हुए टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार टीकाकरण के महत्व के बारे में बताएं।
- फेस मास्क, दस्ताने, एप्रन आदि जैसे पीपीई के उपयोग के महत्व को समझाएं।

#### -कक्षा सहायता:

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर

#### उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ

फल, सब्जियाँ, वीडियो, पीपीटी, रोल प्ले, फ्लिप कार्ड, फ्लैश कार्ड, साबुन, तौलिया, पानी के साथ नल आदि

## मॉड्यूल 5: बनाए रखें स्वच्छ, सुरक्षित एवं स्वस्थ वातावरण

### टर्मिनल परीणाम:

- संसाधनों के संरक्षण के लिए 3Rs अवधारणा लागू करें।
- बायोडिग्रेडेबल और गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरे के बीच अंतर।
- सफाई और स्वच्छता के बीच अंतर बताएं
- वनरोपण का महत्व समझाइये।
- नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग

अवधि:07:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• विभिन्न तरीकों की पहचान करें और संसाधनों के संरक्षण के लिए 3Rs अवधारणा को लागू करें।</li> <li>• संसाधनों के संरक्षण के लाभों की व्याख्या करें और 3R अवधारणा पर्यावरण को कैसे बचा सकती है।</li> <li>• संसाधनों के संरक्षण के तरीकों का वर्णन करें।</li> <li>• सौर ऊर्जा जैसे नवीकरणीय संसाधनों के उपयोग के बारे में चर्चा करें।</li> <li>• परिवेश और कक्षा की सफाई और स्वच्छता के महत्व को समझाएं।</li> <li>• सफाई और स्टरलाइजेशन के बीच अंतर बताएं।</li> <li>• पर्यावरण जागरूकता को बढ़ावा देने में पर्यावरण शिक्षा की भूमिका पर चर्चा करें।</li> <li>• गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग करने का महत्व बताएं।</li> <li>• बायोडिग्रेडेबल और गैर-बायोडिग्रेडेबल कचरे के बीच अंतर करें।</li> <li>• अपशिष्ट पुनर्चक्रण की तकनीक समझाइए।</li> <li>• स्कूल और घर में अपशिष्ट प्रबंधन के महत्व को समझाएँ।</li> <li>• वनीकरण या वृक्षारोपण के लाभों को समझाइये।</li> <li>• स्वास्थ्य शिविर, पोषण प्रदर्शनी, नुक्कड़ नाटक, प्रदर्शन, मॉक ड्रिल जैसे सामुदायिक और पर्यावरणीय कार्यक्रमों में भाग लेने के महत्व पर चर्चा करें। स्वास्थ्य शिक्षा एवं सर्वेक्षण आदि।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बिजली, पानी, कागज, पॉलीथीन बैग, ईंधन, प्लास्टिक की बोतलें आदि जैसे संसाधनों के उपयोग, कटौती, पुनः उपयोग और रीसाइक्लिंग के लिए भूमिका निभाने का अभ्यास करें।</li> <li>• विभिन्न सामुदायिक कार्यक्रमों का दौरा करें और टिप्पणियों को रिकॉर्ड करें।</li> </ul>
<b>कक्षा सहायक:</b>	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर,	

**उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ**

पीपीई, सिंक, तरल साबुन, हाथ धोने के पोस्टर, पेपर तौलिया, प्रदर्शनात्मक वीडियो, फ्लिप कार्ड, फ्लैश कार्ड, भूमिका निभाना आदि

## मॉड्यूल 6: विभिन्न भावनाओं, व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों से निपटना।

### टर्मिनल परिणाम:

- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों से निपटने का अभ्यास करें।
- तनाव प्रबंधन और सचेतनता।
- सामाजिक भावनात्मक शिक्षा/जागरूकता की आवश्यकता को पहचानें।

अवधि:05:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की पहचान करें जैसे कि शारीरिक शर्मिंदगी, अस्वीकृति, क्रोध, सामूहिक हिंसा, उत्तेजना, चिंता, ईर्ष्या, भय, सहकर्मी बदमाशी, अवसाद, व्यवहार संबंधी विकार, खाने के विकार, दुःख, हानि, आदि।</li> <li>• मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने के महत्व को समझाइए।</li> <li>• मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत और लक्षणों को पहचानें।</li> <li>• उन तरीकों पर चर्चा करें जिनसे वे अपने मानसिक और भावनात्मक मुद्दों पर अपने माता-पिता के साथ चर्चा कर सकें।</li> <li>• चर्चा करें कि कैसे भावनात्मक बुद्धिमत्ता उन्हें तनाव से निपटने और दूसरों के साथ संबंध विकसित करने में मदद कर सकती है।</li> <li>• तनाव और उसके प्रबंधन पर चर्चा करें।</li> <li>• बॉडी शेमिंग, अस्वीकृति, बदमाशी, तनाव, सहकर्मी दबाव आदि से निपटने/निपटने के तरीकों पर चर्चा करें।</li> <li>• मादक द्रव्यों के सेवन, जोखिम भरे व्यवहार और शैक्षणिक विकल्पों से संबंधित साथियों के दबाव से निपटने के लिए रणनीतियाँ।</li> <li>• बताएं कि दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध और संचार निर्माण कैसे बनाए रखें।</li> <li>• संचार पर शारीरिक भाषा के प्रभाव को समझें और सकारात्मक गैर-मौखिक संचार कौशल का निर्माण करें</li> <li>• भावनात्मक जागरूकता विकसित करने और विभिन्न व्यवहारों जैसे क्रोध, भय, चिंता, सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं, पारिवारिक तनाव, घरेलू दुर्व्यवहार और मूड</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विभिन्न भावनाओं, चेतावनी संकेतों की पहचान करने और भावनात्मक परिवर्तनों से निपटने के लिए वीडियो या प्रदर्शन दिखाएं।</li> <li>• तनाव कम करने, अस्वीकार करने, बॉडी शेमिंग, क्रोध, भय, चिंता, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा और मूड में बदलाव से निपटने के लिए भूमिका निभाने की स्थिति का अभ्यास करें।</li> <li>• एबीसीडीई कोचिंग मॉडल के रोल पे का अभ्यास करें।</li> </ul>



में बदलाव आदि से निपटने के तरीकों के बारे में बताएं।

- अपने बच्चों को भावनात्मक जागरूकता सिखाने में माता-पिता की भूमिका स्पष्ट करें।
- मौखिक और अशाब्दिक संचार के लिए आवश्यक कौशलों की व्याख्या करें।
- संघर्षों और उनके समाधानों के बारे में चर्चा करें।
- भावनाओं को लेबल करने के तरीके के बारे में बताएं।

**कक्षा सहायक:**

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर

**उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ**

प्रदर्शनात्मक वीडियो, फिलप कार्ड, फ्लैश कार्ड, रोल प्ले आदि

## मॉड्यूल 7: यौन एवं मादक द्रव्यों का सेवन और रोकथाम।

### टर्मिनल परीणाम:

- पदार्थ या नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रभाव
- मादक द्रव्यों के सेवन को नियंत्रित करने के लिए निवारक उपाय।

अवधि:05:00	अवधि:01:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• नशीली दवाओं और मादक द्रव्यों के सेवन (निकोटिन, कैफीन, तंबाकू, शराब, अवैध दवाएं, ई-सिगरेट) पर चर्चा करें</li> <li>• उन कारकों पर चर्चा करें जो मादक द्रव्यों या नशीली दवाओं के दुरुपयोग का कारण बन सकते हैं।</li> <li>• चेतावनी के संकेतों को पहचानें।</li> <li>• शरीर और मानसिक स्वास्थ्य पर मादक द्रव्यों के सेवन के प्रभावों की व्याख्या करें।</li> <li>• किशोरों में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के परिणामों की व्याख्या करें।</li> <li>• शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग को नियंत्रित करने के लिए निवारक उपायों का वर्णन करें।</li> <li>• कामुकता, लिंग पहचान, यौन शोषण और उत्पीड़न पर चर्चा करें।</li> <li>• एलजीबीटीक्यू समुदाय और पीडब्ल्यूडी अधिकारों और सम्मान के बारे में बताएं।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विभिन्न मादक द्रव्यों के सेवन की पहचान के लिए वीडियो या प्रदर्शन दिखाएँ।</li> <li>• शराब, निकोटीन, तम्बाकू, कैफीन आदि के उपयोग को नियंत्रित करने के लिए भूमिका निभाने की स्थिति का अभ्यास करें</li> </ul>
<b>कक्षा सहायक:</b>	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
<b>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</b>	
प्रदर्शनात्मक वीडियो, फ्लिप कार्ड, फ्लैश कार्ड, रोल प्ले आदि	

## मॉड्यूल 8: आपदा तैयारी

### टर्मिनल परिणाम:

- आपदाओं और अनेक हताहत दुर्घटनाओं पर प्रतिक्रिया दें।
- ट्राइएज करें।

अवधि:06:00	अवधि:02:00
<b>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</b>	<b>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• आपदाओं या सामान्य आपात स्थितियों के प्रकारों को सूचीबद्ध करें। <ul style="list-style-type: none"> <li>○ भूकंप,</li> <li>○ आग,</li> <li>○ बाढ़,</li> <li>○ बफ धमाके की धमकी,</li> <li>○ चक्रवात,</li> <li>○ डकैती,</li> <li>○ अपहरण,</li> <li>○ बड़े पैमाने पर हताहत घटना</li> <li>○ भूस्खलन</li> <li>○ आतंकी हमले</li> <li>○ जंगली जानवरों का हमला</li> </ul> </li> <li>• उन उपायों की व्याख्या करें जिनसे आपदा प्रबंधन में मदद मिलेगी। <ul style="list-style-type: none"> <li>○ चेतावनी और अलार्म</li> <li>○ ड्रिल प्रशिक्षण और जागरूकता</li> <li>○ टूल किट</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानीय आपातकालीन प्रतिक्रिया एजेंसियों, एम्बुलेंस, बम निरोधक दस्ते, अग्निशमन और पुलिस विभाग, अस्पताल आदि की उनके संपर्क विवरण के साथ एक सूची तैयार करें।</li> <li>• आग, बम की धमकी आदि के लिए मॉक ड्रिल करें और अभ्यास करें।</li> </ul>
<b>कक्षा सहायक:</b>	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
<b>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</b>	
अग्निशामक यंत्र, रिसाव प्रबंधन, वीडियो, पीपीटी, प्रदर्शन आदि	

## अनुलग्नक

### ट्रेनर आवश्यकताएं

प्रशिक्षक पूर्वावश्यकताएँ						
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
मेडिकल ग्रेजुएट				1		
बीएससी / डाक बुनियादीबी एससी नर्सिंग	नर्सिंग	साढ़े		साढ़े		
जीएनएम (सामान्य नर्सिंग दाई का काम)	नर्सिंग	1		1		
स्नातक	किसी भी अनुशासन में	1	मनोविज्ञान/सामा जिक कार्य/शिक्षा/परामर्श /बाल विकास/ खास शिक्षा			

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
न्यूनतम 80% स्कोर के साथ एचएसएस/एन8623 के लिए प्रमाणित।	अनुशांसित है कि प्रशिक्षक को कार्य भूमिका के लिए प्रमाणित किया जाए: "प्रशिक्षक (वीईटी और कौशल)", योग्यता पैक में मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2601, वी2.0" न्यूनतम के साथ 80% का स्कोर.

मूल्यांकनकर्ता आवश्यकताएं

मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योगअनुभव		प्रशिक्षण/आकलनअनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
मेडिकल ग्रेजुएट		1		1		
बीएससी / पोस्ट बेसिक बी.एससी. नर्सिंग	नर्सिंग	1		1		
जीएनएम (सामान्य)नर्सिंग (दाई का काम)	नर्सिंग	2		1		
स्नातक	किसी भी अनुशासन में	2	मनोविज्ञान/सामाजिक कार्य/शिक्षा/परामर्श/बाल विकास/खास शिक्षा	1		

मूल्यांकनकर्ता प्रमाणीकरण	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
न्यूनतम स्कोर के साथ एचएसएस/एन8623 के लिए प्रमाणित 80%.	अनुशंसा की जाती है कि प्रशिक्षक इस कार्य के लिए प्रमाणित हो भूमिका: "निर्धारक (वीईटी और कौशल)", को मैप किया गया योग्यता पैक: न्यूनतम के साथ "एमईपी/क्यू2701, वी2.0"। 80% का स्कोर.

## मूल्यांकन रणनीति

जोर 'करके सीखने' और प्रदर्शन मानदंडों के आधार पर कौशल और ज्ञान के व्यावहारिक प्रदर्शन पर है। तदनुसार, प्रत्येक नौकरी भूमिका के लिए मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किए जाते हैं और योग्यता पैक में उपलब्ध कराए जाते हैं।

थ्योरी और प्रैक्टिकल दोनों के लिए मूल्यांकन पत्र हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा नियुक्त विषय वस्तु विशेषज्ञों (एसएमई) द्वारा या योग्यता पैक में उल्लिखित मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार एचएसएससी मान्यता प्राप्त मूल्यांकन एजेंसी द्वारा विकसित किए जाएंगे। मूल्यांकन पत्रों को विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों जैसे गुणवत्ता, समय, सटीकता, उपकरण और उपकरण की आवश्यकता आदि के लिए भी जांचा जाएगा।

योग्यता पैक (क्यूपी) में प्रत्येक एनओएस को एनओएस की गंभीरता के आधार पर मूल्यांकन के लिए एक सापेक्ष महत्व दिया गया है। इसमें एनओएस में प्रत्येक तत्व/प्रदर्शन मानदंड को सापेक्ष महत्व, कार्य की गंभीरता और प्रशिक्षण बुनियादी ढांचे पर अंक दिए गए हैं।

अंतिम मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

**1. व्यावहारिक मूल्यांकन:** इसमें कौशल प्रयोगशाला में नकली वातावरण का निर्माण शामिल है जो योग्यता पैक के लिए आवश्यक सभी उपकरणों से सुसज्जित है।

उम्मीदवार की सॉफ्ट स्किल्स, संचार, योग्यता, सुरक्षा चेतना, गुणवत्ता चेतना आदि का अवलोकन द्वारा पता लगाया जाता है और अवलोकन चेकलिस्ट में चिह्नित किया जाता है। उनकी कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए परिणाम को निर्दिष्ट आयामों और मानकों के अनुसार मापा जाता है।

**2. चिरायु/संरचित साक्षात्कार:** इस उपकरण का उपयोग कार्य भूमिका और हाथ में विशिष्ट कार्य के संबंध में वैचारिक समझ और व्यवहार संबंधी पहलुओं का आकलन करने के लिए किया जाता है। इसमें सुरक्षा, गुणवत्ता, पर्यावरण और उपकरण आदि से जुड़े प्रश्न भी शामिल हैं।

**3. लिखित परीक्षा:** प्रश्न पत्र में प्रत्येक एनओएस के प्रत्येक तत्व से प्रश्नों के साथ 100 एमसीक्यू (कठिन: 40, मध्यम: 30 और आसान: 30) शामिल हैं। लिखित मूल्यांकन पेपर में निम्नलिखित प्रकार के प्रश्न शामिल होते हैं:

- i. सत्य/असत्य कथन
- ii. बहु विकल्पीय प्रश्न
- iii. मिलान प्रकार के प्रश्न.
- iv. रिक्त स्थान भरें।
- v. परिदृश्य आधारित प्रश्न.
- vi. पहचान संबंधी प्रश्न

मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में QA:

प्रत्येक कार्य भूमिका के मूल्यांकन के लिए एचएसएससी द्वारा निर्धारित "पात्रता मानदंड" के अनुसार मूल्यांकनकर्ताओं का चयन किया जाता है। मूल्यांकन एजेंसियों द्वारा चुने गए मूल्यांकनकर्ताओं की जांच की जाती है और उन्हें प्रशिक्षण दिया जाता है और एचएसएससी मूल्यांकन ढांचे, योग्यता आधारित मूल्यांकन, मूल्यांकनकर्ता गाइड आदि से परिचित कराया जाता है। एचएसएससी प्रत्येक कार्य भूमिका के लिए समय-समय पर "मूल्यांकनकर्ताओं का प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित करता है और मूल्यांकन प्रक्रिया के बारे में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता है। और रणनीति जो निम्नलिखित अनिवार्य मापदंडों पर उल्लिखित है:

- 1) एनएसक्यूएफ के संबंध में मार्गदर्शन
- 2) योग्यता पैक संरचना
- 3) मूल्यांकनकर्ता को सिद्धांत, व्यावहारिक और मौखिक मूल्यांकन करने के लिए मार्गदर्शन
- 4) मूल्यांकन शुरू होने से पहले प्रशिक्षुओं को मूल्यांकनकर्ता द्वारा मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए।
- 5) मूल्यांकन प्रक्रिया पर मार्गदर्शन, संचालन के चरणों के साथ व्यावहारिक संक्षिप्त विवरण, व्यावहारिक अवलोकन चेकलिस्ट और मार्कशीट
- 6) पूरे बैच में एकरूपता और स्थिरता के लिए चिरायु मार्गदर्शन।
- 7) नकली आकलन
- 8) नमूना प्रश्न पत्र और व्यावहारिक प्रदर्शन

## संदर्भ

### शब्दकोष

क्षेत्र	सेक्टर समान व्यवसाय और हितों वाले विभिन्न व्यावसायिक परिचालनों का एक समूह है। इसे अर्थव्यवस्था के एक विशिष्ट उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है जिसके घटक समान हैं विशेषताएँ और रुचियाँ।
उप-क्षेत्र	उप-क्षेत्र इसके घटकों की विशेषताओं और रुचियों के आधार पर आगे टूटने से प्राप्त होता है।
पेशा	व्यवसाय कार्य भूमिकाओं का एक समूह है, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्य करते हैं।
राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस)	एनओएस व्यावसायिक मानक हैं जो भारतीय संदर्भ में विशिष्ट रूप से लागू होते हैं।
योग्यता पैक (क्यूपी)	क्यूपी में नौकरी की भूमिका निभाने के लिए आवश्यक शैक्षिक, प्रशिक्षण और अन्य मानदंडों के साथ-साथ ओएस का सेट शामिल है। एक QP को एक अद्वितीय योग्यता पैक कोड सौंपा गया है।



## परिवर्णी शब्द और संक्षिप्तीकरण

एनओएस	राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक
एनएसक्यूएफ	राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढाँचा
क्यूपी	योग्यता पैक
पीपीई	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
एसओपी	मानक संचालन प्रक्रिया